

Datum:	Zeit	Ort	Speisen: was und welche Menge?	Zubereitung	Getränke: Was u. welche Menge?	Energetisches Befinden/Beschwerden
12.1.2013						
Frühstück	7:00	Zu Hause	2 Scheiben Schwarzbrot, Butter, Schinken, Käse, 1 weiches Ei	Selbst gekocht	1 Tasse Kaffee mit Milch und Zucker	Energiegeladen
Zwischenmahlzeit	Vormittags	Büro	2 Schokokekse		1 Tasse Kräutertee, 1 Glas Wasser	
Mittagessen	12:30	Kantine	1 Teller Kürbiscremesuppe, 1 Teller mit gebackenem Fischfilet, Kartoffelsalat, Sauce Tartare,	Kantine	½ Liter Apfelsaft gespritzt	Müde nach dem Essen, Blähungen am Nachmittag
Zwischenmahlzeit	14:00	Büro	1 Stück Apfelstrudel	Vom Bäcker	Kaffee mit Milch & Zucker	
Abendessen	19:00	Zu Hause	1 Teller Tortellini mit Pilzsauce	Tiefkühlgericht in der Mikrowelle erwärmt	0,5 l Bier	Völlegefühl
Sonstige Snacks	20:00	Zu Hause vor dem Fernseher	125 g Chips	Fertigprodukt	0,5 l Bier	Sodbrennen
Extras	Zeit	Beschreibung			Energetisches Befinden/Beschwerden	
Sport	17-18:00h	Joggen			Ewas kurzatmig	
Schlaf	Ab 23:00 – bis 6:30h	7 Stunden, einmal nachts aufgewacht, Alptraum			Probleme beim Einschlafen	
Stuhlgang	Nach dem Frühstück	1x weich und breiig, unverdaute Nahrungsreste				